

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Казанский национальный исследовательский технологический
университет»
КАЗАНСКИЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ
(ФГБОУ ВО "КНИТУ" КТК)



УТВЕРЖДАЮ
Зам. директора по УР
Р.А. Газизов
« 01 » апреля 2026 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по предмету/дисциплине
ОУД. 05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

специальность 43.02.16 Туризм и гостеприимство
(шифр, специальность)

специалист по туризму и гостеприимству
(квалификация выпускника)

2года и 10 месяцев
(нормативный срок обучения)

Казань, 2026

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта по специальности *(или профессии)* Туризм и гостеприимство среднего профессионального образования, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 12.12.2022 г. № 1100, и основной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена.

Составитель (ли): Н.А. Малыга – руководитель физического воспитания, О.В. Матвиенко, З.А. Мурашко – преподаватели физической культуры.

ФОС образовательного предмета рассмотрен и утвержден на заседании предметно-цикловой комиссии Общеобразовательного цикла и социально-гуманитарных дисциплин КТК ФГБОУ ВО «КНИТУ» колледжа Протокол № 7 от «31» марта 2026г.

Председатель ПЦК / Н.Н. Фалина /

ФИО

Содержание

	стр.
1. Паспорт оценочных средств	4
2. Оценочные средства	8
2.1 Оценочные средства текущего контроля	8
2.1.1 Задания, направленные на систематизацию и обобщение теоретической информации	9
2.1.2 Задания, направленные на формирование или проверку знаний	11
2.1.3 Задания, направленные на формирование умений и навыков	22
2.2. Оценочные средства рубежного (тематического) контроля	23
2.3. Оценочные средства промежуточной аттестации	27

1. Паспорт оценочных средств

Оценочные средства по дисциплине «Физическая культура» предназначены для проведения, текущего, рубежного (тематического) контроля и промежуточной аттестации по предмету/дисциплине.

Контроль и оценка результатов обучения осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования (сдача контрольных нормативов по избранному виду спорта), а также выполнения обучающимися самостоятельной работы (подготовка презентаций, рефератов, комплексов упражнений, тестирования (теоретический материал по избранному виду спорта)). Результаты обучения определяют, что обучающиеся должны знать, понимать и демонстрировать по завершении изучения предмета/дисциплины.

Для формирования, контроля и оценки результатов освоения учебной предмета/дисциплины используется система оценочных мероприятий, представляющая собой комплекс учебных мероприятий, согласованных с результатами обучения и сформулированных с учетом ФГОС СПО.

Общие компетенции (ОК) обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины:

ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.

ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

Система оценочных мероприятий, спроектированная по предмету/дисциплине «Физическая культура», представлена в паспорте оценочных средств (таблица 1).

Таблица 1

Паспорт оценочных средств по дисциплине «Физическая культура»

Раздел 1	1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ
Результаты обучения	ОК. 1. 1) Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 2) Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере ОК. 8. 1) Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; 3) владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной

	деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
Оценочное мероприятие рубежного (тематического) контроля	<p>Набранная сумма баллов по итогам текущего контроля в виде: презентации, реферата, доклада, составления комплекса упражнений, тестирование (теоретического материала)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40-30 баллов – «отлично»; • 29-20 баллов – «хорошо»; • 19-10 баллов – «удовлетворительно».

Тема	Результаты обучения по темам	Оценочные мероприятия и средства текущего контроля
<p>Тема 1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО</p>	<p>1. Знать современное состояние физической культуры и спорта.</p> <p>Уметь обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний, режим дня.</p> <p>Знать оздоровительные системы физического воспитания</p>	<p>1. Подготовка презентации на тему: Состояние физической культуры и спорта»</p> <p>2. Написание реферата на тему: «Профилактика профзаболеваний. Режим дня»</p> <p>3. Составить комплекс упражнений оздоровительной направленности.</p>
<p>Тема 2. Основы методики самостоятельных</p>	<p>1. Демонстрация мотивации и стремления к самостоятельным занятиям, разной функциональной</p>	<p>1. Подготовка презентации «Проведение самостоятельных занятий разной</p>

<p>занятий физическими упражнениями, разной функциональной направленности, профилактика переутомления и сохранения работоспособности</p>	<p>направленности. 2. Знание форм и содержания физических упражнений. 3. Знание основных принципов профилактики переутомления и сохранения работоспособности.</p>	<p>функциональной направленности» 2. Написание реферата «Формы и содержание физических упражнений» 3. Подготовка доклада на тему: «Профилактика переутомления и сохранения работоспособности»</p>
<p>Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки</p>	<p>1. Самостоятельное использование и оценка показателей функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 2. Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта</p>	<p>1. Подготовка презентации на тему: «Оценка физического развития» 2. Составить комплекс упражнений «Основные технические приемы и двигательные действия в базовых видах спорта»</p>

<p>Раздел 2</p>	<p>2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</p>
<p>Результаты обучения</p>	<p>ОК. 1. 1) Уметь составлять комплекс физических упражнений разной функциональной направленности, и использовать их в режиме учебной и производственной деятельности 2) Владеть и уметь выполнять технические приемы и двигательные действия в базовых видах спорта, в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере. ОК. 4. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей ОК. 8. 1) Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; 2) Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; 3) Улучшить показатели развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
<p>Оценочное мероприятие рубежного (тематического) контроля</p>	<p>Набранная сумма баллов по итогам текущего контроля в виде: реферата, презентации, комплекса упражнений, результатов контрольных нормативов</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60-50 баллов – «отлично»; • 49-40 баллов – «хорошо»; • 39-30 баллов – «удовлетворительно».

Тема	Результаты обучения по темам	Оценочные мероприятия и средства текущего контроля
Тема 1,2,3	1) Знать правила ТБ и оказания первой медицинской помощи при травмах в избранном виде спорта. 2) Знать правила проведения соревнований и закрепления материала в двусторонних играх, поединках и т.д. в избранном виде спорта; 3) Освоить основные технические приемы в избранном виде спорта; 4) Сдача контрольных нормативов.	Подготовка презентации по правилам и проведению соревнований в избранном виде спорта. Подготовка реферата: «Профилактика травматизма и оказание первой помощи в избранном виде спорта» 3.Разработать комплекс подготовительных упражнений для развития физических качеств в избранном виде спорта»

Раздел 1	1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ	
	ОК. 4. 1) Знать о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 2) Знать основы здорового образа жизни. 3) Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей ОК. 8. 1) Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	
Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	1. Знание требований, которые предъявляет профессиональная деятельность к личности, ее психофизиологическим возможностям, здоровью и физической подготовленности. 2. Использование знаний динамики работоспособности в учебном году и в период экзаменационной сессии. Умение определять основные критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.	1. Подготовка презентации на тему: «Требования к профессиональной деятельности» 2. Подготовка доклада на тему: «критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления»
Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	1. Обоснование социально-экономической необходимости специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду. 2. Умение использовать	1. Ознакомиться с основами адаптивной и психофизической подготовки к труду. 2. Подготовка реферата на тему: «Тестирования

	<p>оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.</p> <p>3. Применение средств и методов физического воспитания для профилактики профессиональных заболеваний.</p> <p>Умение использовать на практике результаты компьютерного тестирования состояния здоровья, двигательных качеств, психофизиологических функций, к которым профессия (специальность) предъявляет повышенные требования</p>	здоровья»
<p>Тема 6. Современное состояние физической культуры и спорта</p>	<p>Владение информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>2. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО.</p>	<p>1. Подготовка презентации на тему: «История и развитие Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»»</p> <p>2. Нормативные требования ГТО для возрастной ступени студентов СПО.</p>

Раздел 2	2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
Результаты обучения	<p>ОК. 1. 1) Уметь составлять комплекс физических упражнений разной функциональной направленности, и использовать их в режиме учебной и производственной деятельности</p> <p>2) Владеть и уметь выполнять технические приемы и двигательные действия в базовых видах спорта, в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.</p> <p>ОК. 4. Уметь использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных профессиональных целей</p> <p>ОК. 8. 1) Владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>2) Владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;</p> <p>3) Улучшить показатели развития основных физических качеств</p>

	(силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
Оценочное мероприятие рубежного (тематического) контроля	<p>Набранная сумма баллов по итогам текущего контроля в виде: реферата, презентации, комплекса упражнений, результатов контрольных нормативов</p> <ul style="list-style-type: none"> • 60-50 баллов – «отлично»; • 49-40 баллов – «хорошо»; • 39-30 баллов – «удовлетворительно».

Тема	Результаты обучения по темам	Оценочные мероприятия и средства текущего контроля
Тема 4,5,6,7	<p>1) Знать правила ТБ и оказания первой медицинской помощи при травмах в избранном виде спорта.</p> <p>2) Знать правила проведения соревнований и закрепления материала в двусторонних играх, поединках и т.д. в избранном виде спорта;</p> <p>3) Освоить основные технические приемы в избранном виде спорта;</p> <p>4) Сдача контрольных нормативов.</p>	<p>Подготовка презентации по правилам и проведению соревнований в избранном виде спорта.</p> <p>Подготовка реферата: «Профилактика травматизма и оказание первой помощи в избранном виде спорта»</p> <p>3.Разработать комплекс подготовительных упражнений для развития физических качеств в избранном виде спорта»</p>

2. Оценочные средства

2.1. Оценочные средства текущего контроля:

- Задания, направленные на систематизацию и обобщение теоретической информации

Текущий контроль результатов обучения можно осуществлять различными методами и с помощью различных оценочных средств. По предмету/дисциплине «Физическая культура» в качестве средств текущего контроля применяются задания:

2.1.1 Задания, направленные на систематизацию и обобщение теоретической информации

Реферат и презентация

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата, доклада и презентации

Критерии	Показатели
1.Новизна текста Макс. – 40 баллов	<p>- актуальность проблемы и темы;</p> <p>- новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы;</p> <p>- наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.</p>

<p>2. Структура и содержание материала Макс. – 40 баллов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - соответствие плана теме; - соответствие содержания теме и плану; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
<p>3. Соблюдение требований к оформлению Макс. – 20 баллов</p>	<ul style="list-style-type: none"> - правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему; - культура оформления: выделение абзацев.

Критерии оценивания реферата и презентации

Оценивается по 100 балльной шкале, баллы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

- 70 – 100 баллов – «отлично»;
- 50 – 69 баллов – «хорошо»;
- 49 – 30 баллов – «удовлетворительно»;
- мене 30 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

Примерные темы для подготовки презентаций и рефератов:

Тема 1. Легкая атлетика.

1. История возникновения легкой атлетики.
2. Физические качества для избранного вида спорта и их проявления в нем.
3. Современные правила легкой атлетике.
4. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции.
5. Правила проведения соревнований.
6. Знаменитые атлеты современности.
7. Занятия легкой атлетикой для людей с ограниченными возможностями (параолимпийские игры).
8. Оборудование и инвентарь по легкой атлетике.
9. Признаки утомления и переутомления. Меры их предупреждения.
10. Личная гигиена, режим дня, закаливание, витаминизация

Тема 2. Настольный теннис

1. История возникновения настольного тенниса.
2. Физические качества для избранного вида спорта и их проявления
3. Современные правила игры.
4. Технические элементы: накат, срезка, подача и т.д.
5. Современные правила настольного тенниса и правила игры в парах.
6. Знаменитые теннисисты современности.
7. Занятия настольным теннисом для людей с ограниченными возможностями (параолимпийские игры).

8. Оборудование и инвентарь по легкой атлетике.
9. Признаки утомления и переутомления. Меры их предупреждения.
10. Личная гигиена, режим дня, закаливание, витаминизация

Тема 2. Волейбол

1. История возникновения волейбола.
2. Физические качества для избранного вида спорта и их проявления.
3. Современные правила игры.
4. Классификация техники и тактики игры.
5. Современные правила волейбола и пляжного волейбола.
6. Знаменитые клубы и волейболисты современности.
7. Занятия волейболом для людей с ограниченными возможностями (параолимпийские игры).
8. Оборудование и инвентарь в волейболе.
9. Признаки утомления и переутомления. Меры их предупреждения.
10. Личная гигиена, режим дня, закаливание, витаминизация

Тема 4. Лыжная подготовка

1. История возникновения лыжного спорта.
2. Физические качества для избранного вида спорта и их проявления в нем.
3. Современные правила лыжных гонок и биатлона.
4. Техника ходов и стрельбы.
5. Правила проведения соревнований.
6. Знаменитые спортсмены лыжного спорта современности.
7. Занятия лыжным спортом для людей с ограниченными возможностями (параолимпийские игры).
8. Оборудование и инвентарь в лыжном спорте.
9. Признаки утомления и переутомления. Меры их предупреждения.
10. Личная гигиена, режим дня, закаливание, витаминизация

Тема 5. Гимнастика

1. История возникновения и развития спортивной гимнастики.
2. Физические качества для избранного вида спорта и их проявления в нем.
3. Современные правила и виды спортивной гимнастики.
4. Техника гимнастических упражнений на снарядах и без снаряда.
5. Правила проведения соревнований.
6. Знаменитые гимнасты современности.

7. Занятия гимнастикой и ее виды для людей с ограниченными возможностями (параолимпийские игры).
8. Оборудование и инвентарь в гимнастике.
9. Признаки утомления и переутомления. Меры их предупреждения.
10. Личная гигиена, режим дня, закаливание, витаминизация

Тема 6. Баскетбол

1. История возникновения баскетбола.
2. Физические качества для избранного вида спорта и их проявления.
3. Современные правила игры баскетбол.
4. Классификация техники и тактики игры.
5. Современные правила баскетбола, мини-баскетбола и баскетбола 3x3.
6. Знаменитые клубы и баскетболисты современности.
7. Занятия баскетболом для людей с ограниченными возможностями (параолимпийские игры).
8. Оборудование и инвентарь в баскетболе.
9. Признаки утомления и переутомления. Меры их предупреждения.
10. Личная гигиена, режим дня, закаливание, витаминизация

Тема 7. Футбол

1. История возникновения футбола.
2. Физические качества для избранного вида спорта и их проявления.
3. Современные правила игры футбол.
4. Классификация техники и тактики игры.
5. Современные правила футбола, мини-футбола и пляжного футбола.
6. Знаменитые клубы и футболисты современности.
7. Занятия футболом для людей с ограниченными возможностями (параолимпийские игры).
8. Оборудование и инвентарь в футболе.
9. Признаки утомления и переутомления. Меры их предупреждения.
10. Личная гигиена, режим дня, закаливание, витаминизация

2.1.2 Задания, направленные на формирование или проверку знаний

Тема № 1. Легкая атлетика

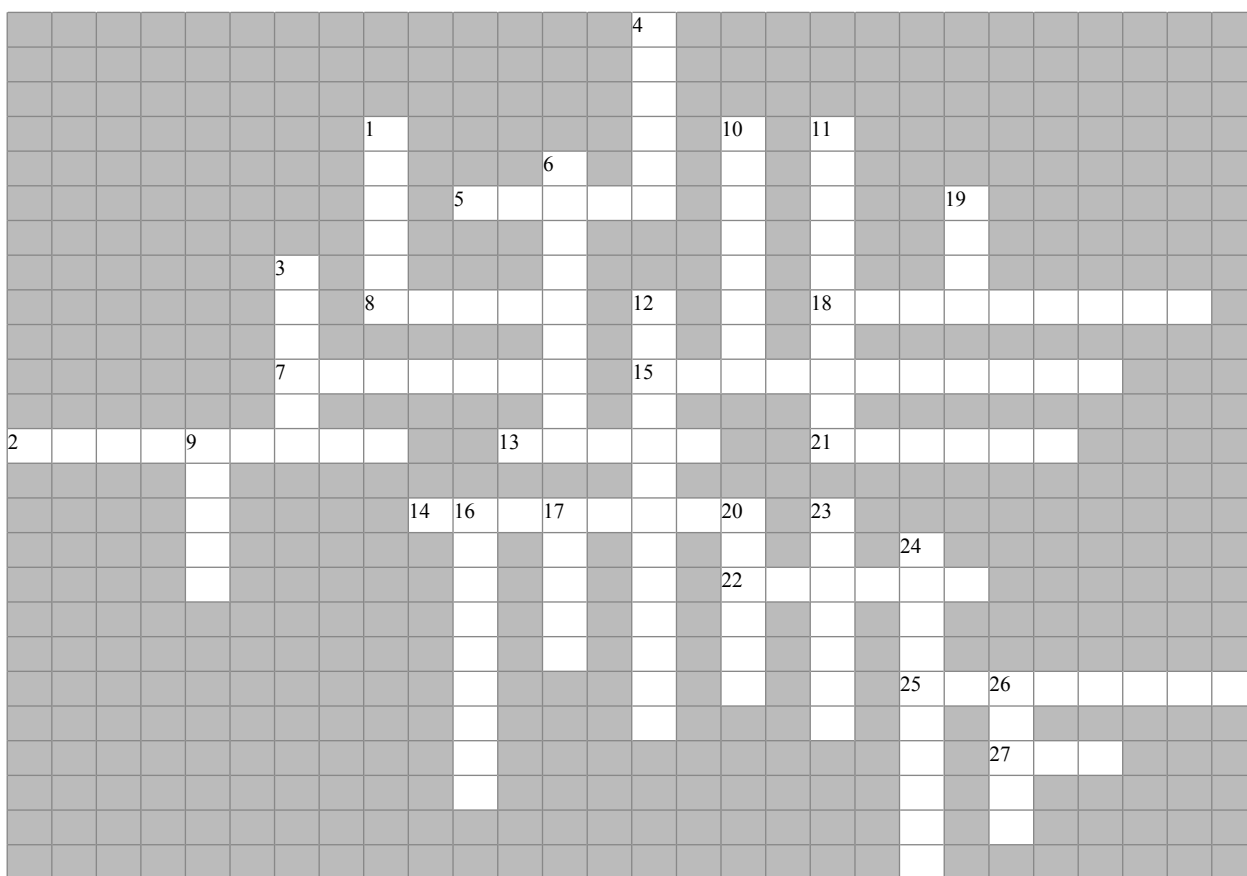
Вопросы по горизонтали:

2. отметка времени на финише
5. начальный сигнал для начала забега
7. специально подготовленная дорожка для беговых соревнований
8. бег по пересеченной местности
13. человек, поставленный на стартовую позицию для спуска стартового сигнала
14. вид спортивных соревнований, где участники передают между собой эстафету
15. беговое соревнование на половину марафона
18. длина трассы, на которой проходят соревнования
21. судья, наблюдающий за соблюдением правил соревнований
22. препятствие на трассе, через которое приходится перепрыгивать
25. комплекс упражнений для разминки перед тренировкой или соревнованием

27. форма спорта, при которой участники перемещаются быстро по дорожке или трассе.

Вопросы по вертикали:

1. действие подпрыгивания и отталкивания от земли
3. вид эстафетного марафона
4. кратковременный бег на максимальной скорости
6. старт, совершенный до выстрела стартового пистолета
9. финальная отметка, обозначающая конец гонки
10. атлет, занимающийся метанием диска
11. прибор для измерения времени
12. атлет, занимающийся метанием копья
16. бег через препятствия на заданное расстояние
17. спортсмен, участвующий в легкой атлетике
19. специальное оборудование для прыжков через высоту
20. судья, решающий спорные вопросы во время соревнований
23. длительный забег на дистанцию около 42 км
24. спортсмен, установивший рекорд
26. соревнование по бегу на длинные дистанции.



ОТВЕТЫ:

- | По горизонтали: | По вертикали: |
|-----------------|-------------------|
| 2. фотофиниш | 1. прыжок |
| 5. старт | 3. экидэн |
| 7. дорожка | 4. спринт |
| 8. кросс | 6. фальстарт |
| 13. стаер | 9. финиш |
| 14. эстафета | 10. дискобол |
| 15. полумарафон | 11. секундомер |
| 18. дистанция | 12. копьеметатель |
| 21. рефери | 16. стипльчез |
| 22. барьер | 17. атлет |
| 25. разминка | 19. шест |

27. бег
20. арбитр
23. марафон
24. рекордсмен
26. забег

Тема № 2. Настольный теннис

Тест на тему: «Настольный теннис»

1. До какого счета играется одна партия?
 - А. 15 очков
 - В. 11 очков
 - С. 21 очко

2. Сколько подач подряд выполняет один игрок?
 - А. одну
 - В. две
 - С. пять

3. Сколько человек одновременно играют в настольный теннис в партии одиночного разряда?
 - А. один
 - В. два
 - С. четыре

4. Можно ли касаться стола рукой без ракетки и другой частью тела?
 - А. нельзя
 - В. можно при защите
 - С. можно в атаке

5. «Розыгрыш» - это...
 - А. время нахождения мяча в игре
 - В. короткая партия для выявления победителя игры в случае ничейного результата
 - С. манипуляция игрока по отношению к сопернику, с целью завоевания очка

6. Масса теннисного мяча составляет
 - А. 4 г
 - В. 3,2 г
 - С. 2,7 г

7. Классический цвет для окрашивания теннисного мяча
 - А. красный или оранжевый
 - В. белый или желтый
 - С. оранжевый или белый

8. Материал для изготовления теннисного мяча
 - А. пенопласт
 - В. каучук
 - С. пластмасс

9. Классический цвет для окрашивания теннисного стола
 - А. зеленый или темно-синий
 - В. бордовый или красный
 - С. белый или черный

10. Цвет сетки верхнего края должен быть ..
- А. зеленым
 - В. синим
 - С. белым
11. Какого цвета должны быть накладки у ракетки для настольного тенниса?
- А. красные
 - В. чёрные
 - С. красно-чёрные
12. Пинг-Понг это..
- А. имя родоначальника настольного тенниса
 - В. регион, где впервые был сыгран международный матч по настольному теннису
 - С. звук теннисного мяча при ударе о стол и о ракетку, второе название настольного тенниса
13. Основной материал для изготовления ракеток
- А. дерево
 - В. пластик
 - С. алюминий
14. Какая страна является родоначальницей настольного тенниса?
- А. Англия
 - В. Китай
 - С. Япония
15. Из какого материала был сделан первый мяч в 14 веке?
- А. бумага
 - В. пробка, каучук
 - С. глина
16. В каком году была образована Международная федерация настольного тенниса?
- А. 1920 г.
 - В. 1926 г.
 - С. 1931 г.
17. Год проведения первого Чемпионата Мира по настольному теннису
- А. 1926 г.
 - В. 1935 г.
 - С. 1955 г.
18. В каком году настольный теннис был включен в состав Олимпийских игр?
- А. 1960
 - В. 1988
 - С. 1980
19. Настольный теннис наиболее популярен в:
- А. Европе
 - В. Азии
 - С. Австралии
20. Сколько подач подряд имеет право подавать один игрок?
- А. три
 - В. четыре
 - С. две

21. Верх сетки по всей длине должен находиться на высоте над игровой поверхностью... см?
- A. 15,75 см
 - B. 15,25 см
 - C. 15,35 см
22. Игровая поверхность стола должна быть?
- A. матовой, однородной, цветной
 - B. матовой, однородной, темной
 - C. матовой, однородной, светлой
23. Белая линия вдоль каждой кромки игровой поверхности теннисного стола должна быть шириной ...
- A. 1 см
 - B. 2,5 см
 - C. 2 см
24. Длина теннисного стола составляет?
- A. 2,76 м
 - B. 2,84 м
 - C. 2,74 м
25. Классический размер стола имеет такие показатели
- A. высота над полом – 76 см; ширина – 152,5 см; длина – 274 см
 - B. высота над полом – 76 см; ширина – 155,5 см; длина – 275 см
 - C. высота над полом – 75 см; ширина – 152 см; длина – 275 см
26. Диаметр мяча в настольном теннисе составляет?
- A. 40мм
 - B. 35мм
 - C. 42мм

Ответы

- | | |
|-------|-------|
| 1. B | 14. A |
| 2. B | 15. B |
| 3. B | 16. B |
| 4. A | 17. A |
| 5. A | 18. B |
| 6. C | 19. B |
| 7. C | 20. C |
| 8. C | 21. B |
| 9. A | 22. B |
| 10. C | 23. C |
| 11. C | 24. C |
| 12. C | 25. A |
| 13. A | 26. A |

Тема № 3. Волейбол

1. Когда был придуман волейбол?
 - A. 1876
 - B. 1900
 - C. 1924
2. Сколько игроков может быть в составе волейбольной команды на поле одновременно?
 - A. 5
 - B. 6
 - C. 7
3. Какая цель в волейболе считается самой главной?
 - A. Заблокировать удар соперника
 - B. Провести точный подачи
 - C. Забить мяч в пол соперника
4. Сколько очков нужно набрать для победы в сете в волейболе?
 - A. 21
 - B. 25
 - C. 30
5. Какой из этих элементов запрещен в волейболе?
 - A. Блокировать подачу
 - B. Передавать мяч между игроками команды
 - C. Перекидывать мяч через сетку
6. Что означает термин "либеро" в волейболе?
 - A. Высокий удар над сеткой
 - B. Специализированная позиция оборонного игрока
 - C. Защита от атаки
7. Какое действие приводит к началу очередной игровой ситуации в волейболе?
 - A. Подача
 - B. Принятие подачи
 - C. Удаление игрока
8. Как называется удар в волейболе, который выполняется после двойного прикосновения мяча игроками?
 - A. Блок
 - B. Удар сверху
 - C. Подтяжка
9. Какое место в команде волейбола обычно занимает игрок с лидерскими качествами и обладающий большим опытом?
 - A. Либеро
 - B. Капитан
 - C. Атакующий
10. Какой из данных игроков считается атакующим в волейболе?
 - A. Либеро
 - B. Блокировщик
 - C. Универсал
11. За сколько ударов в среднем происходит атака волейбольной команды?
 - A. 1-2
 - B. 3-4
 - C. 5-6
12. Что делает атакующий игрок при выполнении удара?
 - A. Блокирует мяч
 - B. Передает мяч
 - C. Пытается забить по сопернику

13. Как называется действие подачи мяча в волейболе?
 А. Загрузка
 В. Замах
 С. Сервис
14. Сколько сетов в комплекте матча в волейболе обычно играется?
 А. 2
 В. 3
 С. 5
15. Как называется схема, при которой все игроки команды занимают определенные позиции на поле перед началом розыгрыша?
 А. Расстановка
 В. Лазер
 С. Диагональ
16. Как называется момент в волейболе, когда мяч касается земли на чужой стороне поля?
 А. Атака
 В. Перехват
 С. Падающий мяч
17. Какой термин используется для описания удара при котором мяч сбивается через сетку на пол соперника?
 А. Интрига
 В. Подбивка
 С. Гонка
18. Как называется позиция между сеткой и линией задней зоны, где обычно находится лучший игрок команды?
 А. Левый фланг
 В. Центральный коридор
 С. Ударная линия
19. Какова высота сетки в волейболе для мужчин и женщин?
 А. 2.43 м (м), 2.24 м (ж)
 В. 3 м (м), 2.5 м (ж)
 С. 2.5 м (м), 2.2 м (ж)
20. Что произойдет, если мяч касается судьи во время игры в волейбол?
 А. Перерыв
 В. Продолжение игры
 С. Новый розыгрыш

11. В
 12. С
 13. С
 14. В
 15. А
 16. С
 17. В
 18. В
 19. А
 20. В

Ответы

1. А
 2. В
 3. С
 4. В
 5. А
 6. В
 7. А
 8. В
 9. В
 10. С

Тема № 4. Лыжная подготовка

1. Какая страна стала родиной лыжного спорта?
 А) Финляндия
 Б) Норвегия
 В) Россия
 Г) Нидерланды

- А) 20-30см
 Б) 15-25см
 В) 10-15см
 Г) 20-25см

2. Насколько сантиметров длина лыж для классического хода должна быть больше роста спортсмена?

3. В каком году прошли первые официальные соревнования, отдалённо напоминавшие биатлон?

- А) 1923г
- Б) 1809г
- В) 1981г
- Г) 1768г

4. В каком году лыжи были включены в программу олимпийских игр?

- А) 2008г
- Б) 1896г
- В) 1924г
- Г) 1900г

5. В каком городе проходила Олимпиада по лыжному спорту в 2022 году?

- А) Пекин
- Б) Пхенчхан
- В) Сочи
- Г) Ванкувер

6. Какой лыжный ход самый скоростной?

- А) Одновременный одношажный
- Б) Одновременный двухшажный
- В) Попеременный двухшажный
- Г) Одновременный бесшажный

7. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин А) 30км

- Б) 60км
- В) 70км
- Г) 50км

8. Как называется способ подъема в горку боком приставным шагом?

- А) Елочка
- Б) Полу елочка
- В) Лесенка
- Г) Полулесенка

9. Как при торможении падением в случае возникновения препятствия необходимо падать?

- А) На спину
- Б) На колени
- В) На локти
- Г) Боком

10. Какой вид торможения применяют на очень крутых склонах?

- А) Торможение плугом
- Б) Торможение боковым соскальзыванием
- В) Торможение упором
- Г) Торможение падением

11. Кто из российских спортсменов получил золото на Олимпиаде 2014 в

дисциплине 50км- свободный стиль

- А) Александр Легков
- Б) Максим Вылегжанин
- В) Илья Черноусов
- Г) Дмитрий Япаров

12. Чем обрабатывают поверхность лыж для лучшего скольжения?

- А) Мыло
- Б) Мазь

- В) Парафин
- Г) Воск

13. Вид горнолыжного спорта, сочетающего скоростной спуск по бугристой

местности, акробатические прыжки с трамплина и фигурное катание на лыжах -

- А) Скиатлон
- Б) Биатлон
- В) Могул
- Г) Фристайл

14. Вид спорта, в котором участники соревнований посещают ряд

контрольных пунктов, отмеченных на местности, с помощью карты и компаса?

- А) Туризм
- Б) Спортивное ориентирование
- В) Биатлон
- Г) Фристайл

15. Чем стреляют спортсмены в биатлоне?

- А) Ружье
- Б) Пистолет
- В) Винтовка
- Г) Стрелы

16. При каком виде катания обе ноги расположены параллельно,

используется специально подготовленная трасса?

- А) Коньковый ход
- Б) Классический ход
- В) Комбинированный ход
- Г) Универсальный ход

17. Какой вид спорта не относится к лыжным видам спорта?

- А) Сноубординг
- Б) Прыжки с трамплина
- В) Бобслей
- Г) Фристайл

18. Способ подъема в горку ступающим шагом называется

- А) Лесенка
- Б) Полулесенка
- В) Елочка
- Г) Полуелочка

19. Какая стойка применяется на прямых, ровных и открытых склонах, когда

требуется развить максимальную скорость спуска?

- А) Низкая
- Б) Средняя
- В) Основные
- Г) Высокая

20. Взрослые и дети могут без опаски отправляться кататься на лыжах, если

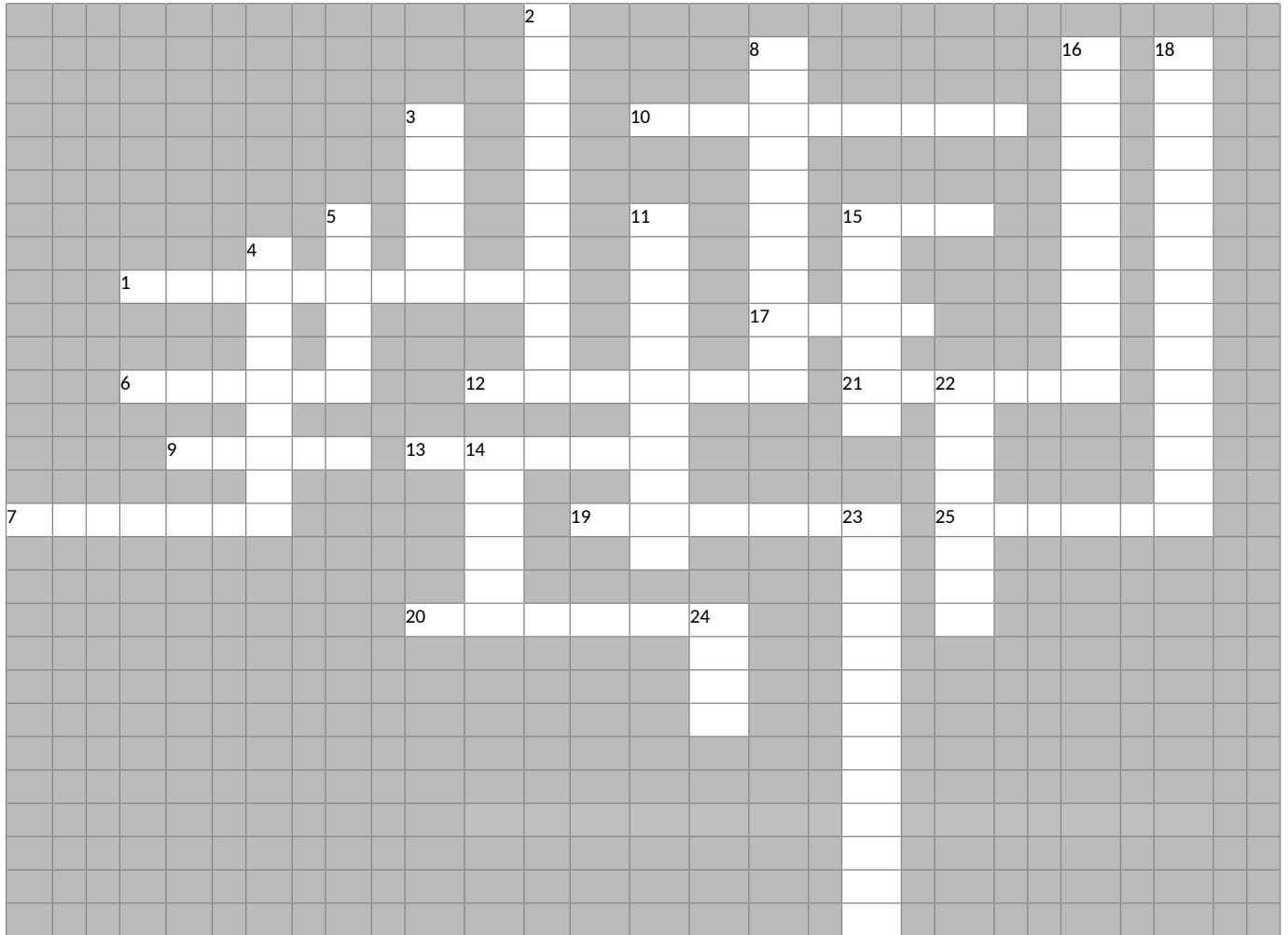
температура на улице не холоднее

- А) -20...-22 градусов
- Б) -15...-18 градусов
- В) -13...-15 градусов

Г) -18..-22 градусов

Ответы:

1. б)
2. а)
3. г)
4. в)
5. а)
6. а)
7. г)
8. в)
9. г)
10. б)
11. а)



12. б)
13. г)
14. б)
15. в)
16. б)
17. в)
18. в)
19. а)
20. б)

Тема № 5. Гимнастика

1. Какой вид гимнастики направлен на развитие гибкости и координации?
2. Какое упражнение в спортивной гимнастике выполняется на перекладине?
3. Какой вид гимнастики включает упражнения со скакалкой?
4. Какой вид гимнастики включает упражнения на трапеции?
5. Какой элемент в спортивной гимнастике выполняется на бревне?
6. Какой элемент в художественной гимнастике выполняется с лентой?
7. Какой вид гимнастики направлен на укрепление мышц и развитие выносливости?
8. Какой вид гимнастики включает элементы танца и акробатики?
9. Какой снаряд в художественной гимнастике состоит из ленты?
10. Какой вид гимнастики включает упражнения на батуте?
11. Какой вид гимнастики используется в качестве разминки?
12. Какой вид гимнастики включает упражнения с мячом?
13. Какой снаряд в художественной гимнастике состоит из обруча?

14. Какой снаряд в спортивной гимнастике состоит из бревна?
 15. Какое упражнение в спортивной гимнастике выполняется на кольцах?
 16. Какой снаряд в спортивной гимнастике состоит из перекладины?
 17. Какой элемент в художественной гимнастике выполняется с обручем?
 18. Какой вид гимнастики используется для подготовки спортсменов в других видах спорта?
 19. Какой элемент в спортивной гимнастике выполняется на брусьях?
 20. Какое упражнение в спортивной гимнастике выполняется на перекладине?
 21. Какой вид гимнастики использует кольца в качестве снаряда?
 22. Какой вид гимнастики направлен на оздоровление и коррекцию осанки?
 23. Какой элемент в спортивной гимнастике выполняется на брусьях?
 24. Какое упражнение в спортивной гимнастике выполняется на коне?
 25. Какой снаряд в спортивной гимнастике состоит из двух перекладин?
- По горизонтали: По вертикали:

- | | |
|---------------|---------------------|
| 1. акробатика | 2. подтягивания |
| 6. пируэт | 3. прыжки |
| 7. силовая | 4. воздушная |
| 9. лента | 5. шпагат |
| 10. батутная | 8. ритмическая |
| 12. мячная | 11. разминочная |
| 13. обруч | 14. бревно |
| 15. вис | 15. вертекс |
| 17. кати | 16. перекладина |
| 19. сальто | 18. общеразвивающая |
| 20. подъём | 22. лечебная |
| 21. кольца | 23. опрокидывание |
| 25. брусья | 24. махи |

Тема 6. Баскетбол

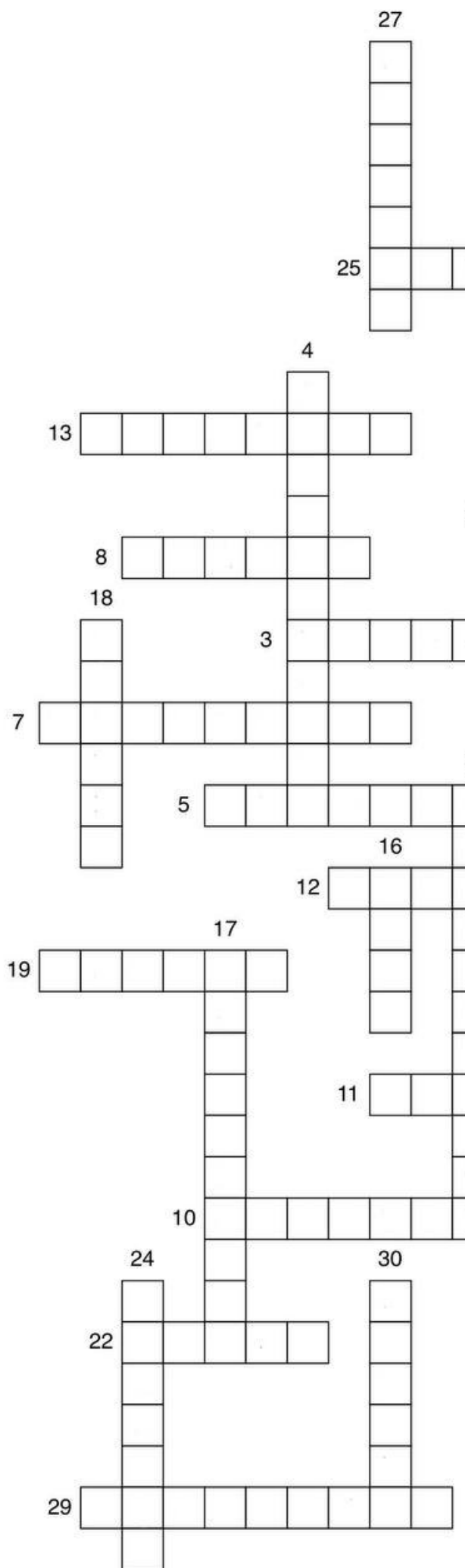
Вопросы по вертикали:

2. Чемпион Европы по баскетболу в 2009 году среди мужских команд
4. любой успешный бросок который приносит два очка
6. бросок в баскетболе совершаемый из-за трёхочковой линии
9. Главный элемент в игре разыгрывающего защитника
15. Американская баскетбольная ассоциация
16. Единица счёта для количественной оценки результатов спортивного соревнования
17. Процесс систематического воздействия на организм спортсмена специально подобранных физических упражнений для повышения спортивной работоспособности и достижения высоких спортивных результатов
18. Специалист, руководящий тренировкой спортсменов
20. Один из основных критериев отбора игроков в команду

21. Действие игрока команды, чтобы попасть мячом в кольцо соперников
24. Лидер команды
27. Баскетбольное кольцо" по-другому.
28. Передача мяча одного игрока другому
30. «Ловушка» для мяча в баскетболе

Вопросы по горизонтали:

1. Родина баскетбола
3. Российский баскетболист, играющий в НБА
5. Создатель баскетбола
7. Самый высокий игрок в баскетбольной команде, основная задача игра под кольцом, подбор мяча
8. Спортивная «кража» мяча при игре в баскетбол
10. Назначается по окончанию матча при равном счёте
11. Ситуация, когда игрок защиты блокирует по правилам бросок соперника.
12. Знаменитый баскетбольный тренер из России
13. Три шага с мячом (ошибка)
14. Ведение мяча близко к земле для снижения риска перехвата
19. Стремление не дать забросить мяч в своё кольцо
22. Продвижение нападающих к кольцу соперников, чтобы забросить мяч в кольцо
23. Персональное нарушение правил
25. Отработанная система атаки
26. Нарушение правил: три шага с мячом
29. Один из олимпийских видов спорта



Ответы:

1. сша
2. испания
3. криленко
4. двухочковый
5. нейсмит
6. трехочковый
7. центральной
8. подбор
9. передача
10. овертайм
11. блокшот
12. гомельский
13. перехват
14. дриблинг
15. нба
16. очко
17. тренировка
18. тренер
19. защита
20. рост
21. бросок
22. атака
23. фол
24. капитан
25. нападение
26. пробежка
27. корзина
28. пас
29. баскетбол
30. кольцо

2.1.3 Задания, направленные умений и навыков

1) Требования для составления комплекса упражнений:

Структура оформления комплекса упражнений:

№	Содержание упражнения	Дозировка	Организационно методические указания
1.	И.п. – узкая стойка; 1-2 наклон головы влево; 3-4 в И.П. 5-6 наклон головы вправо 7-8 в и.п.	6-8 раз	Спина прямая, во время наклона выполнять выдох, плечевой сустав не поднимать

Критерии оценивания комплекса упражнений:

Отметка «5»	Отметка «4»	Отметка «3»	Отметка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки другим учеником.	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

2.2. Оценочные средства рубежного контроля:

Таблица 1. Легкая атлетика

№ п/п	Контрольный тест	Пол	Оценка		
			«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	юноши	4,4	4,8	5,4
		девушки	4,8	5,5	6,2
	Бег 60 м (сек)	юноши	8,4	9,0	9,8
		девушки	9,6	10,4	11,0
2.	Прыжок в длину с места (м, см)	юноши	230	210	190
		девушки	190	165	145

3.	Подтягивание на перекладине (раз)	юноши	12	10	8
	Сгибание и разгибание рук из положения в упоре лежа	девушки	16	10	9
	Поднимание туловища из положения лежа (за 1 мин., раз)	девушки	50	40	30
юноши		40	30	20	

Таблица 2. Настольный теннис

№ п/п	Контрольный тест	Курс Оценка	юноши			девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Прыжок через скакалку (кол-во раз)	1	50	40	30	40	30	20
2.	Передвижения приставным шагом в 4-ех метровой зоне: 2 серии x 6 раз	1	25	30	35	20	25	30

Таблица 3. Волейбол

№ п/п	Контрольный тест	Курс Оценка	юноши			девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	10 верхних (юноши)	1	9	8	6			
	10 нижних (девушки)	1				8	6	5
2	10 передач над собой (ограниченное пространство)	1	9	7	5	9	7	5

**Учитывать количество без падения мяча на пол*

Таблица 4. Лыжная подготовка

Контрольные упражнения	Год обучения	Оценка					
		юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
бег на лыжах 5-3 км	1	27,0	28,0	б/вр.	19,0	21,0	б/вр.

Таблица 5. Гимнастика

Акробатическая комбинация для юношей

1	И.п. – стойка руки в стороны	Баллы
2	Фронтальное равновесие на правой (левой) с захватом	0,5

3	Шагом правой (левой) прыжок со сменой ног («ножницы»), шагом правой (левой) – переворот боком (колесо) в стойку ноги врозь (выполняется в связке)	1,0+0,5 +0,5 связка
4	Поворот по направлению движения, стойка руки вверх, прыжок вверх со взмахом рук на одну ногу (вальсет) темповой переворот с поворотом на 180° (рондат), прыжок вверх прогнувшись в упор присев	1,0+0,5
5	Кувырок назад в стойку на руках, обозначить, опускание в упор стоя согнувшись, встать в стойку руки вверх	1,5
6	Кувырок вперёд прыжком – прыжок вверх с поворотом на 360°	0,5+0,5
7	Махом одной толчком другой стойка на руках, обозначить, и кувырок вперёд в стойку ноги врозь, руки в стороны	1,0
8	Наклон прогнувшись, обозначить, и силой согнувшись (ноги вместе) стойка на голове и руках, держать	0,5
9	Опускание силой в упор лёжа, толчком ног упор присев и прыжок вверх с поворотом на 180°	0,5
10	Подъём разгибом с головы в стойку, руки вверх – руки вниз	1,5

Акробатическая комбинация для девушек

	И.п. – стойка руки вверх	Баллы
1	Прыжок на одну (вальсет) – переворот влево (вправо) в сторону в стойку ноги врозь, руки в стороны – поворотом налево (направо), шаг левой (правой) и шагом правой (левой) переворот вправо (влево) с поворотом на 90° в стойку ноги вместе спиной к направлению движения	1,0+ 1,0
2	Упор присев – кувырок назад в широкую стойку ноги врозь с наклоном прогнувшись, руки в стороны	0,5
3	Кувырок вперед в стойку на лопатках без помощи рук, (держат) – перекат вперед согнувшись в сед углом руки в стороны, держать	0,5+ 0,5
4	Лечь на спину, согнуть ноги и руки – мост (держат) – толчком рук встать в стойку руки верх /или поворот направо (налево) кругом в упор присев прыжок с поворотом на 180 градусов	0,5+1,0/или 0,5
5	Шагом правой (левой) вперёд равновесие («ласточка»), руки в стороны (держат)	0,5
6	Шаг левой (правой) вперёд и поворот направо (налево) на 360 градусов, сгибая левую (правую) ногу вперёд – шагом правой (левой) прыжок со сменой согнутых ног (козлик) – шагом правой (левой) прыжок со сменой ног (ножницы) – прыжок с поворотом на 180 градусов	0,5+0, 5+0,5 +0,5
7	Приставить ногу – 2-3 шага разбега – кувырок вперед прыжком – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед – прыжок вверх с поворотом на 360°	1,0+0, 5+0,5 +0,5

НОРМАТИВЫ по гимнастике:

№	Содержание упражнения	Единица измерения	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Подтягивание на высокой перекладине	количество раз	12	10	8	–	–	–
2.	Поднимание туловища из положения, лежа руки за голову	количество раз в мин.	–	–	–	40	30	20
3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	см	+ 15	+ 13	+ 10	+20	+ 15	+ 10

Таблица 6. Баскетбол

№ п/п	Контрольный тест	Курс Оценка	юноши			девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Штрафные броски (10 раз)	1	4	3	2	3	2	1
2.	«Ведения мяча по прямой»(сек)	1	13,5	14,0	14,5	14,0	14,5	15,0

**Броски мяча в кольцо со штрафной линии (учитывается количество попаданий из 10 бросков).*

Таблица 7. Футбол

№ п/п	Контрольный тест	Курс Оценка	юноши			девушки		
			«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Удар по воротам после ведения мяча «змейкой» (из 5 раз)	1	3	2	1	3	2	1
2.	Пенальти (из 5 раз)	1	3	2	1	3	2	1

НОРМАТИВЫ ГТО: 6 ступень

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)

№	Упражнение	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
		золото	серебро	бронза	золото	серебро	бронза
	Бег на 30 метров, с.	4,4	4,7	4,9	5,0	5,5	5,7
	или бег на 60 метров, с.	8,0	8,5	8,8	9,3	10,1	10,5

или бег на 100 метров, с.	13,4	14,3	14,6	16,0	17,2	17,6
Бег на 3 км (юноши), 2 км (девушки)	12,4	14,3	15,0	9,5	11,2	12,0
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	14	11	9	-	-	-
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см (кол-во раз)	-	-	-	19	13	11
Рывок гири 16кг (кол-во раз)	33	18	15	-	-	-
или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	42	31	27	16	11	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+13	+8	+6	+16	+9	+7

**Оценка рубежного контроля по совокупности баллов, набранных в
текущем контроле по семестрам:**

<i>I (III, V, VII) семестр</i>				
1.	Теоретический материал			40 баллов
	Тема 1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	15 баллов		
	Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, разной функциональной направленности, профилактика переутомления и сохранения работоспособности	15 баллов		
	Тема 3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	10 баллов		
2.	Практические занятия			60 баллов
	Тема 1. Легкая атлетика	20 баллов		
	Тема 2. Настольный теннис	20 баллов		
	Тема 3. Волейбол	20 баллов		
3.	Сумма баллов			100 баллов
<i>II (IV, VI, VIII) семестр</i>				
1.	Теоретический материал			40 баллов
	Тема 4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	15 баллов		
	Тема 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	15 баллов		
	Тема 6. Современное состояние физической культуры и	10 баллов		

	спорта		
2.	Практические занятия		
	Тема 1. Лыжная подготовка	15 баллов	60 баллов
	Тема 2. Гимнастика	15 баллов	
	Тема 3. Баскетбол	15 баллов	
Тема 4. Футбол	15 баллов		
3.	Сумма баллов		100 баллов

2.3. Оценочные средства промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проводится по результатам обучения по дисциплине за два семестра и количеством набранных баллов в текущем и рубежном контролях. Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной/рейтинговой системы оценивания и проведение зачета.

При низких результатах и недостаточном количестве набранных баллов, обучающемуся предлагается к выполнению тест:

Тест к зачету:

ВАРИАНТ № 1

№ п/п	КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ
	<i>К каждому заданию дано несколько ответов, из которых <u>только один является верным.</u> Выберите правильный ответ и обведите его кружком.</i>
1	Что такое ГТО? А. Гимнастический комплекс; В. «Готов к труду и обороне»; С. Технический элемент.
2	Основные причины травматизма во время занятий физической культурой. А. Отсутствие внимания во время занятия; В. Несоблюдение ТБ, электробезопасности, неспортивная обувь, не соблюдение дистанции во время выполнения упражнений; С. Плохая техника выполнения физических упражнений.
3	Физическими упражнениями принято называть... А. многократное повторение двигательных действий; В. определенным образом организованные двигательные действия; С. движения, способствующие повышению работоспособности.
4	Утренняя гимнастика относится к... А. Спортивной гимнастике; В. Оздоровительной гимнастике; С. Образовательно-развивающей гимнастике.
5	Какие меры безопасности необходимо принять перед началом занятий по физической культуре? А. Проветрить помещение; В. Умыться, помыть руки с мылом; С. Проверить исправность спортивного оборудования и инвентаря, провести инструктаж перед занятием.
6	Бег на длинные дистанции развивает А. Гибкость; В. Ловкость; С. Выносливость.
7	Меры безопасности при проведении занятий по баскетболу. А. Проверить исправность оборудования и инвентаря, соблюдать дистанцию при выполнении

	упражнений, следить за движением мяча; В. В спортивном зале обязательно должно быть электронное табло; С. Подготовить кожаные мячи, стойки.
8	Отчего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости? А. Прыжки, приседания; В. Растяжка, стретчинг; С. Отжимания, пресс.
9	История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр. А. Девиз - «Быстрее, Выше, Сильнее!», Символика – 5 олимпийских колец. Олимпийские игры проводятся каждые 4 года (через 2 года зимние и летние); В. Девиз – «Пусть победит сильнейший!», Символика – 5 олимпийских колец. Олимпийские игры проводятся каждые 4 года (через 2 года зимние и летние); С. Девиз - «Быстрее, Выше, Сильнее!», Символика – 5 олимпийских колец. Олимпийские игры проводятся каждые 5 лет.
10	Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом. А. Спортивный костюм, спортивная обувь (с нескользящей подошвой); В. Удобная одежда и удобная обувь; С. Чистая одежда и чистая обувь.
11	Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий по футболу. А. Умыться, помыть руки с мылом; В. Проверить исправность спортивного оборудования и инвентаря, провести инструктаж перед занятием, соблюдать дистанцию и следить за движением мяча; С. Проветрить помещение.
12	Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы. А. Чтобы избежать передозировки нагрузки В. Чтобы избежать травмы; С. Чтобы избежать обезвоживания организма.
13	Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)? А. Занятия физической культурой и вредные привычки несовместимы; В. Занятия физической культурой и вредные привычки совместимы; С. Никак не влияет.
14	В каком виде спорта заброшенный мяч может принести 1,2 или 3 очка? А. Волейбол; В. Футбол; С. Баскетбол.
15	Требование безопасности во время проведения занятия по баскетболу? А. Помыть полы; В. Проверить исправность спортивного оборудования и инвентаря, провести инструктаж перед занятием, соблюдать дистанцию и следить за движением мяча; С. Проветрить помещение.
16	Физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни. А. Физическая культура положительно влияет на формирование ЗОЖ; В. Физическая культура отрицательно влияет на формирование ЗОЖ; С. Физическая культура и ЗОЖ несовместимы.
17	Сколько полевых игроков в волейбольной команде?
18	Правила этического поведения во время спортивных соревнований. А. Соблюдать правила игры; В. Быть вежливым; С. Соблюдать правила и регламент соревнований, быть вежливым в адрес судей и соперников (исключить нецензурную брань), соблюдать чистоту и порядок в спортивном сооружении.
19	Понятие «физическая нагрузка». А. Это умственная активность человека, которая сопровождается повышением интеллектуального состояния человека; В. Это двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма; С. Это процесс изменения форм и функций организма человека под влиянием условий жизни и воспитания.
20	Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху. А. Движение ног, рук, туловища направлено по дуге назад, в конечной точке игрок достигает

положения натянутого лука, а кисти опускаются пальцами назад – вниз в зависимости от траектории полёта мяча, чем ниже траектория полета мяча, тем больше они опускаются; В. Стойка волейболиста – стопы параллельно друг другу, одна нога несколько сдвинута вперед, все суставы согнуты, руки над головой, локти согнуты в стороны, пальцы максимально разведены, указательные и большие пальцы образуют равнобедренный треугольник; С. Игрок занимает исходное положение и, после сигнала судьи, подбрасывает мяч, наносит по нему удар снизу, посылая спортивный снаряд на рассчитанный участок поля соперника.
--

Ключи к варианту №1

1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.
В	В	В	С	С	С	А	В	А	А	В	А	А	С	В	А	6	С	В	В

ВАРИАНТ № 2

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ	
№ п/п	<i>К каждому заданию дано несколько ответов, из которых <u>только один является верным.</u> Выберите правильный ответ и обведите его кружком.</i>
1	Какие виды включает в себя «легкая атлетика»? А. Бег, прыжки, спортивная ходьба, метания снарядов, многоборья; В. Бег и прыжки; С. Бег на короткие, средние и дальние дистанции.
2	Что такое здоровый образ жизни? А. Правильное питание; В. Спортивное питание и занятие физической культурой и спортом; С. Это система поведения разумного человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек).
3	Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу, футболу, волейболу. А. Помыть полы в спортивном зале; В. Проверить исправность спортивного оборудования и инвентаря, соблюдать правила поведения на соревнованиях; С. Проветрить помещение.
4	Значение правильной осанки для жизнедеятельности человека? А. Правильная осанка влияет на функционирование органов зрения человека; В. Правильная осанка влияет на функционирование всех органов человека; С. Правильная осанка влияет на функционирование органов ССС человека.
5	Основные требования безопасности во время занятий по легкой атлетике. А. Проверить исправность спортивного оборудования и инвентаря, провести инструктаж перед занятием, соблюдать дистанцию при выполнении упражнений; В. Подготовить спортивный инвентарь; С. Помыть полы, проветрить помещение.
6	Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур. Основные этапы. А. Закаливание вредит здоровью; В. Закаливание по желанию и самочувствию; С. Постепенность, систематичность.
7	Какие признаки различной степени утомления вы знаете? А. Головокружение, боль в боку, учащенное сердцебиение, темнота в глазах; В. Плохое настроение, нежелание выполнять упражнения; С. Учащенный пульс.
8	Какие приемы самоконтроля при занятии ФК вам известны? А. Рост, масса тела, окружность грудной клетки. Пульс, настроение, самочувствие, сон, сердцебиение, одышка; В. Контроль над собой; С. Йога.
9	Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? А. Положительно;

	В. Отрицательно.
10	<p>Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?</p> <p>А. Отрицательно;</p> <p>В. Физические упражнения положительно влияют на формирование телосложения, а также избавляют от лишнего веса;</p> <p>С. Физические упражнения отрицательно влияют на формирование телосложения, но избавляют от лишнего веса.</p>
11	<p>Что понимается под физической культурой личности?</p> <p>А. Это педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продолжение жизни человека;</p> <p>В. Это вид культуры, содержанием которой является оптимальная двигательная деятельность, построенная на основе материальных и духовных ценностей, специально созданных в обществе для физического совершенствования человек;</p> <p>С. Это социально-детерминированная область общей культуры человека, представляющая собой качественное, системное, динамичное состояние, характеризующееся определенным уровнем специальной образованности, физического совершенства, мотивационно-ценностных ориентаций и социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и интегрированных в физкультурно-спортивную деятельность, культуре образа жизни, духовности и психофизическом здоровье.</p>
12	<p>Какие меры безопасности необходимо соблюдать перед началом занятий по волейболу.</p> <p>А. Умыться, помыть руки с мылом;</p> <p>В. Проверить исправность спортивного оборудования и инвентаря, провести инструктаж перед занятием, соблюдать дистанцию и следить за движением мяча;</p> <p>С. Проветрить помещение, помыть полы.</p>
13	<p>Охарактеризуйте основные меры предосторожности травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> <p>А. Соблюдение ТБ, электробезопасности, наличие спортивной обуви (с нескользящей подошвой), соблюдение дистанции во время выполнения упражнений;</p> <p>В. Отсутствие внимания во время занятия;</p> <p>С. Плохая техника выполнения физических упражнений.</p>
14	<p>Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия</p> <p>А. Спортивная обувь;</p> <p>В. Ортопедические стельки;</p> <p>С. Удобная обувь (по размеру), корректирующие специальные упражнения, ходьба босиком и т.д.</p>
15	<p>_____ - это комплекс упражнений, который выполняется в начале занятий по физической культуре с целью подготовки организма к предстоящим нагрузкам</p> <p>А. Разминка;</p> <p>В. Заключительная часть;</p> <p>С. Круговая тренировка.</p>
16	<p>Основные нарушения правил во время игры в футбол.</p> <p>А. Офсайт, подножка, аут, грубая игра (желтая, красная карточка), игра рукой, игра головой, подкат;</p> <p>В. Офсайт, подножка, аут, грубая игра (желтая, красная карточка), игра рукой;</p> <p>С. Пенальти, штрафной удар, удар от ворот, игра головой, подкат.</p>
17	<p>Что понимается под физическим качеством «выносливость»?</p> <p>А. Это двигательная активность человека, которая сопровождается повышенным, относительно состояния покоя, уровнем функционирования организма;</p> <p>В. Это система поведения разумного человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание, рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек);</p> <p>С. Это важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.</p>
18	<p>В каком виде спорта нет вратаря?</p> <p>А. Водное поло;</p> <p>В. Волейбол;</p> <p>С. Футбол.</p>

19	Какого технического приёма в волейболе не существует? А. Приём мяча снизу; В. Подача мяча; С. Передача мяча от груди двумя руками.
20	Основные нарушения правил во время игры в волейбол. А. Задержка мяча, касание сетки, 4 касания, заступ при подаче мяча и т.д.; В. Нижняя, верхняя подача, касание сетки, 4 касания, заступ при подаче мяча;

Ключи к варианту №2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
А	С	В	В	А	С	А	А	А	В	С	В	А	С	А	А	С	В	С	А

Тестовые задания к зачету

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется и сдается для проверки преподавателю.

Вариант 1

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

- а. гандбол
- б. лапта
- в. Салочки

6. Динамическая сила необходима при:

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

- а. 5 м
- б. 7м

в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является перелом.

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

11. Страной - родоначальницей Олимпийских игр является:

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греции

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. Бег

13. Мужчины не принимают участие в:

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

- а. артериальное
- б. венозное
- в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

- а. хоккей с мячом
- б. спортивное ориентирование
- в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

- а. плавание
- б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Высота женской сетки в волейболе

- а. 2.24
- б. 2.35
- в. 2.48

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а. гимнастика
- б. керлинг
- в. Бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

Ключи к варианту №1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	а	в	б	а	а	а	в	а	в	в	б	б	а	б	а	б	а	а	б

Вариант 2

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. Зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. повторная подача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

5. К подвижным играм относятся:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

6. Скоростная выносливость необходима на занятиях:

- а. боксом
- б. стайерским бегом
- в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе

необходимо:

- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
- б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
- в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

- а. Лейк-Плесида
- б. Солт-Лейк-Сити
- в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

- а. 30 км
- б. 20км в.
- 12 км

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

- а. 776 г. до н.э.
- б. 876 г. до н.э.
- в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. Керлинг

13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

- а. батут
- б. гимнастический «козел»
- в. бревно

14. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

Ключи к варианту №2

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
в	а	а	а	б	б	б	в	в	б	а	б	б	а	в	б	а	а	б	а

Критерии оценки тестирования:

Оценка

Критерии

«Отлично»

Выполнены все 20 заданий предложенного теста

«Хорошо»

Выполнено 15-17 заданий предложенного теста

«Удовлетворительно»

Выполнено 8-11 заданий предложенного теста

«Неудовлетворительно»

Выполнено менее 8 заданий предложенного теста